



guia de l'alimentació saludable



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria de Salut i Consum





guia de l'alimentació saludable

Autors:

Autores:

Dietistes-nutricionistes d'ADNIB:

Dietistas-nutricionistas de ADNIB:

Begoña Alonso Zulueta

María Colomer Valiente

Marta García Valdueza

Manuel Moñino Gómez

Elena Muñoz Octavio de Toledo

Gabriela Nicola Orejas

Concepción Pou Soler

M. Antonia Puigrós Riera

Diana Somoza Benítez

Aina Terrassa Fernández

Revisió i coordinació:

Revisión y coordinación:

María Colomer Valiente (ADNIB)

Manuel Moñino Gómez (ADNIB)

**Francisca González Porcel
(Conselleria de Salut i consum)**

**M. Luisa Durán Serrano
(Conselleria de Salut i consum)**

Assessora lingüística:

Asesora lingüística:

M. Paula Riutort Mir

Dipòsit legal / Depósito legal: PM-

Edita / Edita: Zarco Consulting S.L.

Imprimeix / Imprime: Graficas Planisi

Presentació

Presentación

És per a mi una gran satisfacció que aquesta Guia arribi a les seves mans. A les Illes Balears tenim grans professionals sanitaris en el sector públic i privat, bons centres i, a més, milloram cada dia la formació del nostre personal sanitari, els nostres mitjans i, molt especialment, la nostra Xarxa hospitalària i assistencial.

Però, estaran d'acord amb mi que la tasca d'aquests equips i dels recursos a la seva disposició va més enllà de la solució de problemes de salut, més o menys greus. Una de les seves ocupacions i preocupacions fonamentals és la de PREVENCIÓ. Tal és així, que avui la iniciativa de l'Associació de Dietistes-Nutricionistes de les Illes Balears fa possible aquesta Guia, un document clar que ens dóna claus i pautes en un tema en el qual cada dia ens assalten dubtes.

L'alimentació és, possiblement, amb l'exercici, el descans i l'equilibri intel·lectual i emocional, la millor, i pot ser la pitjor, font de salut del nostre organisme. I al respecte, els nostres interrogants són molts: Què és una dieta equilibrada?, què és la dieta

Es para mi una gran satisfacción que esta guía llegue a sus manos. En Baleares tenemos grandes profesionales sanitarios en el sector público y privado, buenos centros y, además, mejoramos cada día la formación de nuestro personal sanitario, nuestros medios y, muy especialmente nuestra red hospitalaria y asistencial.

Pero convendrán conmigo que la labor de estos equipos y de los recursos a su disposición va más allá de la solución de problemas de salud, más o menos graves. Una de sus ocupaciones y preocupaciones fundamentales es la de la PREVENCIÓN. Tal es así, que hoy la iniciativa de la Asociación de Dietistas-Nutricionistas de las Islas Baleares hace posible esta guía, un documento claro que nos da claves y pautas en un tema en el que cada día nos asaltan dudas.

La alimentación es, posiblemente, con el ejercicio, el descanso y el equilibrio intelectual y emocional la mejor, y puede ser la peor, fuente de salud de nuestro organismo. Y al respecto nuestros interrogantes son muchos: ¿Qué es una dieta equilibrada?, ¿Qué es la dieta mediterránea?,





mediterrània?, què es pot menjar a cada edat?, quina quantitat és recomanable de cada aliment?. En la resposta a aquests i moltes altres preguntes i en el seu seguiment està la clau de la nostra millor o pitjor qualitat de vida i de la nostra longevitat. I també hi ha la clau que tots haguem de visitar menys els professionals i centres de salut, dels quals tan orgullosa estic com a consellera de Salut i Consum.

Esper que aquesta Guia sigui d'utilitat i que la llegeixin, la consultin, la prestin als seus familiars i amics, la recomanin i, el que és més important, que la posin en pràctica. Tal vegada descobrim que una alimentació saludable no és incompatible amb el plaer, tan nostre, d'un bon pa amb oli o un exquisit tumbet.

Moltes gràcies a tots els que ho heu fet possible.

Ana M. Castillo Ferrer
Consellera de Salut i Consum
Consejera de Salud y Consumo















¿Qué se debe comer a cada edad?, ¿Son buenos o malos los regímenes para adelgazar?, ¿Cuál es el peso ideal?, ¿Qué cantidad es recomendable de cada alimento?. En la respuesta a estas y a muchas otras preguntas y en su seguimiento está la clave de nuestra mejor o peor calidad de vida y de nuestra longevidad. Y también está la clave en que todos tengamos que visitar menos a los profesionales y centros de salud, de los que tan orgullosa estoy como Consejera de Salud.

Espero que esta guía sea de utilidad, y que la lean, la consulten, la presten a sus familiares y amigos, la recomienden y lo que es más importante, que la pongan en práctica. Tal vez descubran que una alimentación saludable no es incompatible con el placer, tan nuestro, de un buen Pa amb oli o un exquisito Tumbet.

Muchas gracias a los que lo habéis hecho posible.

índex

índice

	Introducció <i>Introducción</i>	- 05 -		6. Aliments grassos <i>Alimentos grasos</i>	- 169 -
	Energia i nutrients <i>Energía y nutrientes</i>	- 07 -		7. Dolços i brioixeria <i>Dulces y bollería</i>	- 189 -
	Grups d'aliments <i>Grupos de alimentos</i>	- 45 -		8. Begudes <i>Bebidas</i>	- 203 -
	1. Cereals <i>Cereales</i>	- 47 -		Al llarg del dia <i>A lo largo del día</i>	- 217 -
	2. Fruites i verdures <i>Frutas y verduras</i>	- 71 -		La dieta mediterrània, un estil de vida per a tots <i>La dieta mediterránea, un estilo de vida para todos</i>	- 239 -
	3. Lactis <i>Lácteos</i>	- 99 -		Com m'aliment <i>Cómo me alimento</i>	- 247 -
	4. Olis <i>Aceites</i>	- 121 -		Bibliografia <i>Bibliografía</i>	- 259 -
	5. Carn, peix, ous, llegums i fruites seques <i>Carne, pescado, huevos, legumbres y frutos secos</i>	- 141 -			

Aquest document es basa en informació alimentària, dietètica i nutricional actualitzada, i serveix com a recomanació general per a la població adulta i sana. No s'ha d'entendre com a una prescripció dietètica individualitzada que es manté supeditada, en tot moment, a les recomanacions del personal sanitari habilitat per a això, especialment quan es tracta de nins menors de 2 anys i de persones amb necessitats nutricionals especials.

No hem d'oblidar que la inversió, de part del nostre temps, en l'adquisició, el manteniment i la transmissió d'hàbits alimentaris i estils de vida saludables, millorarà el nostre estat de salut i benestar, i el dels nostres fills.

Este documento se basa en información alimentaria, dietética y nutricional actualizada, y sirve como recomendación general para población adulta y sana. No debe entenderse como una prescripción dietética individualizada, manteniéndose supeditadas, en todo momento, a las recomendaciones del personal sanitario habilitado para ello, especialmente cuando se trata de niños menores de 2 años y de personas con necesidades nutricionales especiales.

No debemos olvidar que la inversión, de parte de nuestro tiempo, en la adquisición, mantenimiento y transmisión de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, mejorará nuestro estado de salud y bienestar, y el de nuestros hijos.



Introducción



Introducció